

Pollo tikka masala con verduritas con judías verdes, arroz basmati y cilantro

Rápido **Picante** • Cocíname primero

19



Arroz basmati



Muslos de pollo
deshuesados



Curry en polvo



Yogur griego



Cebolla



Judías verdes



Pasta de curry korma



Caldo de pollo



Passata de tomate



Cilantro

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva,
agua, ajo, azúcar.

Cocinando: 20 mins
Listo en: 25 mins



¿Estás deseando degustar los sabores de la India, pero no quieres platos demasiado calóricos? Pide esta receta y podrás cocinar un sabroso curry de pollo y judías verdes al estilo tikka con arroz basmati y, lo más importante, podrás disfrutarlo sin remordimientos.

Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

Utensilios necesarios:

Colador, bol grande, cazo con tapa, jarra medidora, sartén.

Ingredientes

	2P	4P	6P
Arroz basmati	150 g	300 g	450 g
Muslos de pollo deshuesados*	330 g	660 g	990 g
Curry en polvo 9)	1 ud	2 uds	3 uds
Yogur griego* 7)	1 ud	2 uds	3 uds
Cebolla*	½ ud	1 ud	1½ ud
Judías verdes*	100 g	200 g	300 g
Pasta de curry korma	1 ud	2 uds	3 uds
Caldo de pollo	1 ud	2 uds	3 uds
Passata de tomate	105 g	210 g	315 g
Cilantro*	½ ud	1 ud	1½ ud
Agua para el arroz	320 ml	640 ml	960 ml
Ajo	1 ud	2 uds	3 uds
Agua para la salsa	100 ml	200 ml	300 ml
Azúcar	1 cdta	2 cdta	3 cdta

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	480 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2702/ 646	563/ 135
Grasas (g)	20,7	4,3
de las cuales saturadas (g)	6,9	1,4
Carbohidratos (g)	83,7	17,5
de los cuales azúcares (g)	11,8	2,5
Proteínas (g)	41,3	8,6
Sal (g)	2,8	0,6

Alérgenos

7) Leche **9)** Mostaza.

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.

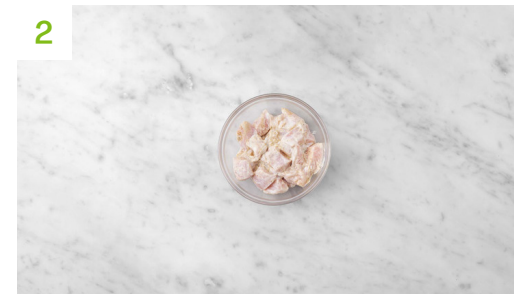


1 Arroz en marcha

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta!

- Llena un cazo con el **agua para el arroz**, añade el **arroz** y **sal** y lleva a ebullición con el cazo tapado.
- Cuando hierva, cocina a fuego medio-bajo 11-13 min, removiendo.
- Luego, retira del fuego y reserva en el cazo tapado.

CONSEJO: Antes de cocinar el arroz, lávalo para retirar el exceso de almidón y que los granos queden sueltos.



2 Sazona el pollo

- Corta el **pollo** en trozos de 2-3 cm.
 - En un bol grande, agrega el **curry en polvo**, 1/3 del **yogur** y el **pollo**. **Salpimenta** y mezcla.
- RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



3 Cuchillo en mano

- Pela la **cebolla** y córtala en tiras finas.
- Retira las puntas de las **judías verdes** y córtalas en tercios.
- Pela y pica el **ajo**.
- En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Cocina el **pollo** 4-5 min, hasta que se dore ligeramente. Retira y reserva.



4 Curry en marcha

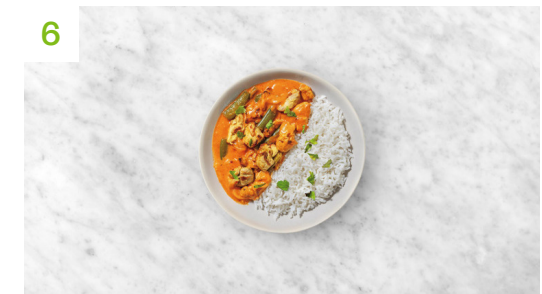
- En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega la **cebolla** y las **judías verdes**, **salpimenta** y cocina 6-7 min, mientras remueves.
- Agrega el **ajo** y cocina 1-2 min.
- Añade la **pasta de curry korma**, el **caldo de pollo**, la **passata de tomate**, el **agua para la salsa** y el **azúcar**.
- **Salpimenta**, lleva a ebullición y cocina 3-5 min, hasta que el **curry** espese.



5 Agrega el pollo y combina

- En la sartén con el **curry**, agrega el **pollo** y cocina 2 min.
- Retira la sartén del fuego y agrega el **yogur** restante. Prueba y **salpimenta** a tu gusto.
- Si prefieres el **curry** menos espeso, agrega un chorrito de **agua** y remueve bien para que se integre.

CONSEJO: No agregues el yogur cuando la sartén esté muy caliente, podría cortarse.



6 ¡A la mesa!

- Deshoja y pica el **cilantro**.
- Sirve el **arroz basmati** en la base de los platos hondos y cubre con el **curry de pollo** con **judías** al estilo tikka.
- Cubre con **cilantro** al gusto.

¡Que aproveche!



Por favor, recicla nuestros envases



¡Ponle nota, chef!
Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

